

2021

8月の献立

松葉園デイサービス

日付	曜日	昼食	熱量kcal	3時おやつ	熱量kcal
2日	月	御飯・焼肉風炒め・千草焼き・味噌汁・漬物・フルーツ	565	ととやき・ほうじ茶	63
3日	火	御飯・チーズメンチ・エビフライ・ごぼうと竹輪の煮物・南瓜サラダ・コンソメスープ・漬物	571	フルーツヨーグルト	117
4日	水	ぶっかけうどん・高野豆腐のサイコロ煮・しろなのサラダ	459	せんべい・緑茶	49
5日	木	御飯・レモンチキン・キャベツと豚肉の煮物・味噌汁・パイン缶の紅茶ジュレ・漬物	570	ガレット・紅茶	86
6日	金	サラダ寿司・里芋と鶏肉の煮物・ブロッコリーの白和え・味噌汁	455	きなこソフトマフィン・ほうじ茶	106
7日	土	御飯・白身魚ソテー・絹揚げの鶏そぼろ煮・しろなの真砂和え・味噌汁・漬物	500	ミニたい焼き・緑茶	96
9日	月	御飯・豚肉とキャベツの野菜炒め・がんもの煮物・ブロッコリーとチリメンのヒリ辛和え・中華スープ	563	キャラメルハウンドケーキ・紅茶	148
10日	火	御飯・鶏の唐揚げ・やっこ・キャベツとパプリカのサラダ・味噌汁・漬物	565	せんべい・野菜ジュース	134
11日	水	ハヤシライス・ブロッコリーのマヨサラダ・コンソメスープ・フルーツ	541	クリームコンフェ・紅茶	80
12日	木	御飯・さばの味噌煮・大根と豚肉のトロミ炒め・白菜とカマボコのお浸し・おくずかけ(宮城県郷土料理)・漬物	586	水ようかん・ほうじ茶	49
13日	金	鶏そぼろと卵の二色丼・もやしと豚肉の炒め物・アスパラと平天のサラダ・味噌汁	563	フルーツゼリー	48
14日	土	御飯・豚肉の生姜炒め・筍とふきの炒り煮・もずく酢・味噌汁・漬物	593	チョコマドレーヌ・紅茶	149
16日	月	冷やし中華・青梗菜と絹揚げの炒め煮・フルーツ	539	ショコラブッセ・紅茶	85
17日	火	御飯・かれいの子山椒煮・レンコンと豚肉の炒り煮・茶碗蒸し・味噌汁・漬物	517	ミルクまんじゅう・緑茶	137
18日	水	御飯・豚肉のごま醤油炒め・なすの田楽・胡瓜のレモン酢和え・すまし汁・漬物	545	ココアワッフル・ほうじ茶	81
19日	木	御飯・焼きあじの南蛮漬け・南瓜のミルク煮・白菜と竹輪のゴマ和え・味噌汁・漬物	536	ベリーハウンドケーキ・紅茶	148
20日	金	たこ飯・さばの西京焼き・筍と平天の煮物・うまい菜とエノキの和え物・とろろ汁・漬物	608	はちみつレモンゼリー	40
21日	土	御飯・鶏肉のさっぱり煮・キャベツと焼豚の炒め物・大根と大根葉の和え物・味噌汁・漬物	531	ミニ今川焼き・緑茶	102
23日	月	御飯・チンジャオロース・冬瓜のえびくず煮・中華スープ・ぶどうゼリー・漬物	465	マドレーヌ・紅茶	146
24日	火	ミートソーススパゲティ・キャベツとツナの炒め物・切干大根と豆のマヨサラダ・ミルクスープ	517	黒ゴマ水ようかん・緑茶	73
25日	水	御飯・白身魚のグリル・枝豆とベーコンの塩バターソテー・和風大根サラダ・味噌汁・漬物	548	ミルクまんじゅう・ほうじ茶	136
26日	木	シーフードカレー・もやしとハムのサラダ・卵とトマトのスープ・色寒天	463	バームクーヘン・紅茶	108
27日	金	御飯・酢鶏・やっこ・胡瓜の昆布和え・味噌汁・漬物	614	せんべい・ジョア	84
28日	土	かてめし(埼玉県郷土料理)・ホッケの塩麹焼き・しろなと鶏肉の炒め煮・白菜とカマボコの洋風お浸し・豚汁・漬物	516	オレンジシフォンカップケーキ・紅茶	77
30日	月	御飯・肉団子の野菜あんかけ・大根と平天の炒め煮・ブロッコリーの和え物・味噌汁・漬物	575	レモンかすてら・紅茶	91
31日	火	御飯・鶏肉の豆鼓蒸し・玉子豆腐・胡瓜とカマボコのゴマ酢和え・味噌汁・漬物	543	あんシュー・緑茶	94

材料の都合により変更する場合があります